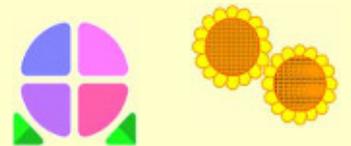


照古苑 ひまわりホーム



第27号 平成30年
7月発行

地域密着型介護老人福祉施設
照古苑 ひまわりホーム

〒869-0416
熊本市土市松山1988
TEL 0964-22-3900
FAX 0964-22-3901

ユニット活動



びわを描きました

あじさい見て、シェイク飲んでおいしかった～。



ふれあい動物園
5月24日(木)たんぽぽ保育園にて、ひつじ・ヤギ・アヒル・ウサギなどの動物と触れあい、喜ばれました。



おはぎを作りました！



楽しみにしていたドライブに行きます。



母の日に息子からきれいな花が届きました。



やっぱり手作りおはぎはおいしいかな～



デイサービス活動



5月初めにひまわり農園にて、野菜の苗を植えました。6月半ば頃にはナスやキュウリも大きく育ち、収穫して焼きナスや浅漬けなどにして、召し上がっていただきました。



今年も毎年恒例のショウブ見学へ行きました。お天気も良く、色とりどりの紫陽花やショウブにご利用者の顔も一層ほころんでおられました。来月もたくさんの笑顔が見られる様なイベントを企画して参ります。

ショートステイ活動



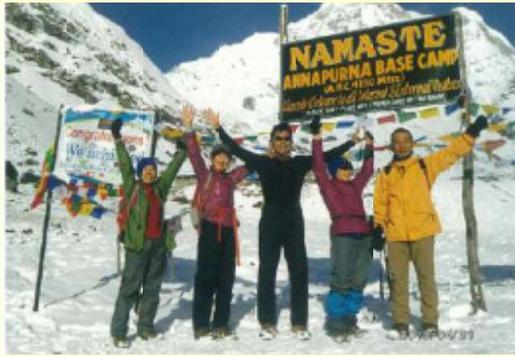
何色で塗ろうかな♪

ショート利用中は、塗り絵・計算問題・漢字プリントを取り組んでいただいています。



ケーキバイキング(6月26日) 皆さん「どれにしようかな」と選ばれ、「おいしか～」と笑顔(^_^) いつもより、会話も弾んでいらっしやいました。

荒川介護士が4月に、
ネパールへ登山に行きました！



アンナプルナトレッキング アンナプルナは、ネパール中部、ヒマラヤ山脈中を東西に約50km走る山群です。サンスクリット語で「豊穡の女神」を意味します。

トレッキングで通る道は地元の生活道路でもあり、山奥に物資を届ける運搬路でもあります。滞在先のロッジの外では村の生活があります。ネパールトレッキングには、歩いてしみじみ感じられる独自の味わいがあります。



ラーグラス(ヤマシャクヤク)

ネパールの国花。日本の山シャクヤクと違って、色も濃い紅色で花数が多く、樹齢によっては大木に育ち沢山の花を咲かせ、それは見事です。

照古苑歓迎会がありました(5月10日)



新入職員を加え、これからも
皆様の幸せな暮らしを支えていきます!!

☆医務課より☆

脱水予防

口渇がなくても定期的な飲水を生活習慣に取り入れ、普段から飲水を行うことが必要です。入浴中や就寝中は想像以上に発汗がありますので、入浴前後や就寝前、起床時などにも水分補給を行ってください。



☆お願い☆

食中毒の発生しやすい季節となりました。生もの等の持ち込みはご遠慮下さいますようお願いいたします。ご理解ご協力をお願い致します。

編集後記

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じる頃となりました。今年の梅雨は例年と比べて晴れた日が多く、日中は蒸し暑いですが朝晩は肌寒く感じる時もあります。皆さま、体調を崩されてはいませんか？又、食中毒や熱中症などにも十分にお気をつけください。

☆栄養課より☆

今回は家庭で簡単に出来て、たんぱく質が豊富な鶏肉を使ったひまわりホームの献立を紹介します

- 〈ローストチキン〉 1人分
- ・鶏もも身 60g
 - ・酒 1ml
 - ・濃口醤油 6ml
 - ・みりん 3ml
 - ・上白糖 2g
 - ・おろし生姜 0.5g
 - ・おろしニンニク 0.5g
 - ・ごま油 1ml



- 作り方 ①鶏肉を調味料に3~4時間漬け込む
②オーブン175℃で10分間焼く
③食べやすい大きさに切り、粉吹き芋・人参グラッセと盛り付ける

しっかりした味付けで食が進みます。
体力をつけて、暑い夏を乗り切りましょう！

☆苑内研修会☆

今回の苑内研修では管理栄養士の今村かをる先生をお迎えして食中毒予防について学習しました。今回の研修の目的は「食中毒に対する意識を高め、発生要因や感染経路及び対応方法を習得する」という内容で、食中毒の原因となるウイルス・細菌の特徴や予防方法を学びました。やはり食中毒予防の基本は手洗いということでこれからも、調理に携わる場合は食品の加熱や保存方法、調理器具の清潔にも注意したいと思います。



〈ボランティアの皆様 ありがとうございます！！〉

絵手紙：岩本俊子様・上田桂子様・山下操子様・成松典子様
茶の湯：内藤君江様・緒方絹子様・荒木千鶴子様
宇土おじゃめ愛好会：下野操様 他7名
花園ダンス愛好会：関早苗様・後藤和子様・五嶋カツエ様
たんぽぽ保育園：園児の皆様
縁じゃない会：野村和子様 他9名

